

如何帮助儿童摆脱“屏幕综合征”？

这10个建议对你的孩子或许有帮助

屏幕电子设备成瘾虽然没有被列为精神疾病，但在成人和儿童中的发病率越来越高，尤其值得注意的是儿童。这主要是因为，尽管技术给生活带来便利这一点是毋庸置疑的，但屏幕电子设备无节制的使用会严重削弱儿童的创造、社交和认知能力，而这一切都会对他们未来的生活产生负面影响。

西班牙《阿贝赛报》网站11月2日发表题为《帮助儿童摆脱技术对创造力的影响的10点建议》的报道，报道指出，为了避免这种消极后果，语言和儿童语言发展专家塔玛拉·丘巴罗夫斯基致力于通过选择适合儿童的图片信息，并直接由教师和家长等成年人讲故事这种信息输送量大且充满童趣的方式，来扭转儿童愈发依赖电子设备这种趋势。



A 屏幕电子设备成瘾危害多

儿童每天接触技术的时间不断增加，这一点除了经过大量研究和众多专家的验证外，在西班牙大多数家庭中都能感受到。此外，目前的新冠病毒大流行迫使多个国家很多家庭不得不居家隔离，进而导致这一趋势变得更加严重。其实这一现象并不足为

奇，如今手机、平板电脑、电视、台式电脑、视频游戏机已经走进了千家万户，成为很多人的生活必备品，因此儿童也不可避免地接触到这些屏幕电子设备。

除了久坐不动、社交孤立或注意力不集中等众所周知的问题外，屏幕电子

设备成瘾（也即丘巴罗夫斯基口中的“儿童屏幕综合征”）还严重影响儿童的创造力和语言表达能力。换句话说，想象力的缺失既阻碍了他们的想象能力，也阻碍了其社交和语言发展能力。而这一切还会进一步导致儿童感到更加无聊、变得更加冷漠且对外部消费的需求更大。

B 应当减少坐在屏幕前或座椅上的时间

专家指出，五岁以下的儿童要想健康成长，就应当减少坐在屏幕前或座椅上的时间，同时改善睡眠质量，并让他们花更长时间进行自主游戏等。这是世界卫生组织2019年4月发布的关于如何帮助5岁以下儿童增强体育活动、改

变久坐不动生活方式和改善睡眠的指南中的明确信息。

世卫组织负责儿童肥胖和体育运动的协调员胡安娜·维卢姆森表示，真正需要提倡的是让孩子们尽情玩耍。只有让孩子们有更多时间玩耍，才能减少他

们坐在屏幕前的时间。

维卢姆森推崇的有关儿童成长发育的两个关键概念与丘巴罗夫斯基不谋而合：首先，应当增强儿童与监护者的互动；其次，尽量鼓励儿童进行无需接触屏幕的活动，如阅读、讲故事、唱歌、拼图等。

C 10点建议帮助儿童摆脱技术对创造力的影响

丘巴罗夫斯基明确指出，外在的刺激越简单，内在的创造力就越强，同时就如何帮助儿童摆脱技术对创造力的影响给出以下10点建议：

让儿童减少接触复杂的外部图像（例如电视和电脑的图像等）。

在讲故事的同时用简单的图片作为辅助。

利用手指动作作为辅助讲述一个“复杂”的“简单”故事。之所以说“复杂”，是因为这个故事既可以利用图片等作为视觉辅助，也可以通过抚触孩子来作为辅助；之所以说“简单”，是

因为故事内容要适合儿童，无需过于复杂。

具体而言，“简单”的故事就是情节少且重复性强的小故事。

用简单的方式讲述故事，无需使用戏剧化或夸张的声音，但也不要过于单调，语调要足够抑扬顿挫，让孩子天马行空地想象。

在讲故事的同时利用小手势作为辅助。

可用木偶来作为辅助，这些辅助工具是培养儿童时空定位能力和故事情节排序能力的重要资源，也可以为

他们以后在头脑中组织思想和形象打下基础。

让讲故事变得更加生动，例如让孩子们亲身表演故事情节，让他们感受到角色的存在，并创造出富有情感的形象。

如果孩子能够接受，将一个简单故事重复讲几天。

用游戏和活动来作为讲故事的补充，这些游戏和活动涉及肢体接触和运动，进而促进他们与生活环境的情感互动和交流。

据新华社

各种维生素的功效和营养现在终于弄清楚了

维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物，可分为脂溶性维生素和脂溶性维生素。但是，维生素种类那么多，对我们的免疫力都起什么作用呢？

脂溶性维生素：人体免疫少不了它们

维生素A

维生素A能促进免疫球蛋白的合成，提高人体感染和抗肿瘤能力；维生素A还能消除免疫耐受。影响免疫反应的各种细胞因子也可能在维生素A缺乏时发生改变，从而影响体内抗原-抗体反应。

维生素A多存在于动物性食物中，如动物肝脏、鱼卵、全奶、禽蛋等；除了动物性食物，植物性食物中的类胡萝卜素可以转换为维生素A，其主要存在于深绿色或红橙黄色的蔬菜或水果中，如西兰花、菠菜、空心菜、芒果、杏子、柿子等。

维生素D

维生素D是一种重要的免疫调节剂，体内包括免疫细胞在内的大部分细胞含有维生素D受体。巨噬细胞中的维生素D可调节内源性组织蛋白酶抑制素的合成，并调节细胞因子分泌的模式；组织蛋白酶抑制素和细胞因子都能增强人体对病原体的防御能力。维生素D缺乏的人更容易发生呼吸道感染，其感染频率更高、患病程度也更严重。

人体维生素D主要通过由皮肤接受紫外线照射而合成或从膳食中获得，食物中的维生素D多存在于含脂肪高的海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油等。

维生素E

维生素E对维持正常免疫功能，特别是对T淋巴细胞的功能很重要：能增强淋巴细胞对有丝分裂原的刺激反应性和抗原、抗体反应，促进吞噬；有研究表明，维生素E可通过影响核酸、蛋白质代谢，进一步影响免疫功能。

日常膳食中维生素E的最主要来源是植物油。此外，大麦、燕麦和米糠，以及坚果也是维生素E的优质来源。

水溶性维生素：抗氧化的一把好手

维生素B6

维生素B6促进体内抗体的合成，有利于核酸和蛋白质的合成，以及细胞的增殖。缺乏维生素B6时抗体的合成减少，人体抵抗力下降，会损害DNA的合成。因此，维生素B6对维持适宜的免疫功能非常重要。

维生素B6的食物来源广泛，动植物性食物中均含有，如鸡肉、鱼肉、动物肝脏、全谷类产品、坚果类和蛋黄等。蔬菜和水果中维生素B6含量也较多，如香蕉、卷心菜、菠菜等。

维生素C

维生素C具有抗氧化作用，可以保护免疫细胞免受氧化损伤，促进抗体形成。维生素C可调节吞噬细胞的功能、T淋巴细胞的增殖、细胞因子的产生和单核细胞黏附分子的基因表达等。此外，维生素C还可防止和延缓维生素A和维生素E的氧化。

维生素C主要来源于食物，新鲜蔬菜和水果中含量最多，如茼蒿、白菜、菠菜、红枣、草莓、柑橘等。如能经常摄入丰富的新鲜蔬菜和水果，并合理烹调，一般能满足人体需要。

合理膳食是健康的基础，维生素是人体必要的营养素之一，虽然不像碳水化合物、蛋白质、脂肪等需要大量的摄入，但是缺了不可，所以必须通过均衡、合理的饮食补充足量的维生素，为人体铸就免疫基石提供重要支持！

据新华网

广告

特邀青光眼名医段宣初教授来衡坐诊

11月15日开放少量专家门诊号

11月15日，衡阳爱尔眼科医院开设特邀专家门诊日，湖南省医学会眼科学专业委员会现任主任委员、爱尔眼科湖南区副总院长/青光眼学组组长、原湘雅二医院眼科副主任段宣初教授将莅临衡阳爱尔，少量接诊衡阳地区青光眼病患，当日限号15专家门诊号，预约挂号热线：0734-8239955/18974738806。

眼科医生提醒，青光眼和糖尿病、高血压一样，无法彻底治愈，但通过终身监控，定期复诊和规范治疗后，可以达到积极的治疗效果，终生保持有用的视功能。尤其是慢性青光眼患者一定要按时复查，坚持用药。但是不少青光眼患者不遵医嘱，不按时复查，一旦病情好转就掉以轻心。不重

视医生的话，最后往往导致病情加重，再进行治疗为时已晚。

衡阳爱尔眼科医院开设青光眼专科，系统化开展青光眼治疗及后期随诊服务，定期邀请知名青光眼专家来衡进行会诊、手术，开展学术交流及科普讲座，让衡阳地区的青光眼患者能够在家门口享受优质的医疗服务。